



高考的那三天，我撞见了各种各样的面庞，看见了各种各样的表情，痛苦的、狂喜的、激动的、悲伤的；那三天，空气里都充斥着一种特殊的声音，它是静寂的，却比鼓炮齐鸣更为嘈杂，那是我们的心跳和呼吸声，我们沉默的叫喊声。

四年过去了，如今我再说起高考，已经带上了过来人的语气，“哦，我当年高考的时候……”好像它离我已很遥远，但其实，它清晰得如同发生在昨天。

应该从开考前的那一个小时讲起，那时，妈妈对我说了第101遍“别紧张，语文是你的强项”。我很紧张，因为事实上语文不是我的强项。我是一个作文容易跑题的人。雨果说“他的双亲一脚把他踢到生活中，他干脆腾飞而起”，在高考语文的那三个小时里，我感受到这种危险的腾飞。我一直埋头苦写，很少抬头看钟表。我看到了阅读题是《一个圣诞节的回忆》，作者是美国作家杜鲁门·卡波特，一个我知道的名字，我看过他的《冷血》。我禁不

高考那三天

□ 无非

守护一份遗产，而现在的我更加确信——因为我毕业之后，143路被取消了，这赋予“交卷”更加意味深长的含义。它是赞歌，它是颂诗，它也是谢幕辞。

故事一旦开始，结束的钟声也亟待敲响。我并不十分担心数学考试，毕竟我早已熟知自己能力的边界，我的能力告诉我应该保持平静。每当我读到诸如“超常发挥”“考发了”之类的传奇故事，我仿佛在观看一场猛犸象的表演。这是难以想象、难以描摹的生活奇迹，而这种奇迹从来不属于我。我做出了能做出的全部题目，我感到满意。不仅对我的表现感到满意，也对我的意志感到满意，因为在考场里，我听到隔壁桌女生小声地哭泣，我甚至听到了她的眼泪滴在答卷上的声响。我有些难过。

在这个炎热的考场里，在这块狭小的座位里，每个考生都是充分准备着的，因神情紧张而略有些疲惫的战士。当哨声响起，我们同时挥舞着灵活的手腕，笔尖在试卷上谱写着一行行回答。多次的模拟考试早已练就



拾光·童趣



知道乐山大佛，要追溯到40多年前。当年看刘晓庆主演的电影《神秘的大佛》，给我留下了深刻的印象。刘晓庆饰演的梦婕，挥鞭与葛存壮扮演的沙陀爷一班人在大佛前搏打的场面，仍然记忆犹新。在刀光剑影中，大佛面临三江却静默如谜，真应了电影的名字“神秘的大佛”。那时就想，什么时候能去看看大佛，多好呀！

愿望在45年后的乙巳春得以实现。我带着十岁的外孙和家人乘飞机坐高铁打出租，来到心驰神往的乐山大佛脚下。

春日的乐山，阳光明媚，绿树成荫，游人如织，乘船观赏大佛的票早已售罄，但可以上山看佛顶。外孙虽有少许失落，但一想到能从登山道直达佛顶，近距离接触大佛，眼中又有了期待的光芒。我攥紧外孙的手，从乐山大佛景区入口处，沿着蜿蜒的登山小径前行。四周青山环抱，树木葱茏，春日的气息弥漫在每一寸空气中，嫩绿的枝叶在微风中轻轻摇曳，仿佛也在为我们指引着通向佛顶的道路。

一路攀登，一路风景。沿途红砂岩山壁上布满了密密麻麻的孔洞，好像蜂巢一样。据导游介绍，景区山体为红砂岩，岩体疏松且岩体长期遭受风雨侵蚀而形成了一个又一个大小不一的洞眼，似乎在诉说着岁月的沧桑。除了密密麻麻的红砂岩眼洞外，岩壁间还有不少斑驳的碑刻。拐过一个弯，前方岩壁上赫然雕刻着一个大大的行草“佛”字，走近一看，是北宋名家苏轼的墨迹。字迹有些风化模糊了，但仍能辨出笔锋如刀，遒劲有力。“外公，这个佛字扁扁的，像个人坐在那里。”我告诉外孙，当年，苏东坡因受小人陷害，被朝廷贬到黄州任了一个小官，但他并没有失去生活的信心，而是用内心的淡定一点点地摆脱了心灵的困惑。在东城外找了一块地，开始了自己的农夫生涯。因为田地处于城东，苏东坡就把这块地叫做“东坡”，他自称“东坡居士”。在面对人生的困境和挫折时，他能够以佛教的智慧来看待和处理，所以这个“佛”字就像一个人在“打座”，把佛的禅意化进筋骨里了。

外孙似懂非懂，眼里闪出探索的光亮。他加快了步伐，惊起一只蓝尾鸬，扑棱棱掠过唐代韦皋督造的弥勒石像。行至半山腰，遇见几位手持转经筒的藏族老人，凌云寺的朱红山门赫然入目。寺前楹联“大江东去，佛法西来”如一道时空之门，将岷江的浩荡与佛教的东传凝练于八字之间。外孙仰头念着对联，突然问道：“外公，为什么有这么多人来看大佛呀？”我想起40多年前看的电影回答道：“应该是大佛的神秘吧！”

登上佛顶观景台时，阳光正穿透云层洒向大佛。当大佛的头顶逐渐映入眼帘，外孙不禁“哇”地一声惊叹。从平台看去，只能看到佛头的上半部分，佛顶螺髻如浪，1021朵发髻如同凝固的浪涛，每一道石纹都沉淀着唐朝开元盛世的神秘符号，在春日的阳光下闪烁着古朴的光泽。围栏边的游客是里三层外三层，我们只能在外围等里边的游客出来时，才有机会使劲挤到围栏边，大佛的全貌一点点展现在眼前。午后的阳光顺着大佛低垂的眼睑流淌下来，在高高的岩壁上织就一道道金线。这尊高达71米摩崖石刻造像，依山而凿，临江危坐，庄严肃穆，仿佛在守护着这片土地与往来的人们。外孙目光紧紧锁住大佛，眼神里满是震撼，靠着栏杆惊呼：“外公，他好高啊，比我们的教学楼还高呢！”他的声音里带着孩童特有的惊叹。而大佛耳垂硕长，从半阖双目中露出的眸光，始终泊在流逝的江水上，似乎已经看尽人间戏梦，又仿佛从未入戏。山风掠过耳畔，此刻稚子与古佛的对望，亦成永恒。

凭栏远眺，岷江、青衣江、大渡河三江汇流处烟波浩渺。外孙忽然指着江面上的游船说：“外公，游船上的人看大佛，我们是不是也成佛了？”我蓦然惊觉，这尊历经1200年风雨的巨佛，气势雄浑，静观千帆过尽，将佛理融于山水，将祈愿化作江涛，承载着无数人的祈愿，它的一眸一笑，都蕴含着对世间万物的悲悯与关怀。正如与大佛相邻的金碧辉煌的“凌云寺”庙门联“何人汇三水清源将己心尘尽洗；此处开千秋净域渡众生觉岸同登”一样，不仅让人感受到大自然的美妙，也可以帮助来到这里的芸芸众生通过这清澈的水源洗涤自己的心灵，超脱尘世，去除烦恼。

春日佛前悟，祖孙共沐光。外孙学着我，双手合十，闭上双眼，默默祈祷。他的小脸绷得紧紧的，嘴唇微微颤动，那认真的模样，让人忍俊不禁又心生感动。我轻声问他许了什么愿，他睁开眼睛，一脸神秘地说：“这是我的秘密！”是的，每个人心中都有一尊佛，每个人在佛前都会祈愿。我相信，他的心愿如同春日里初绽的花朵，纯净而美好。我仿佛看到，在他幼小的心灵里，种下了一颗敬畏与美好的种子，在未来的日子里，会随着岁月的增长，生根发芽。而这大佛，也将如春日暖阳，长久地照耀着他成长的道路。而我，也因外孙的这份纯真，对大佛的慈悲与护佑，有了更深的感悟，这不仅是45年来的一次圆愿，也是一场视觉的盛宴，更是我们全家人一次心灵的洗礼！



我带外孙看大佛

□ 袁金泉



样可爱又好笑，我看着视频，忍俊不禁。户外活动结束后，青柠像一只困倦的小猫，径直跑到午睡房，脱了鞋子，爬上小床，蜷缩在被子里。当老师找到她时，她迷迷糊糊地嘟囔着：“我困了，想睡觉。”听着她软糯的话语，我满心都是对她疲惫的心疼。

下午三点半，我和儿媳一起来到幼儿园接青柠。幼儿园门口欢声笑语，彩色班牌在阳光下闪烁着光芒。云朵班、阳光班、月亮班、闪电班、星火班……终于，星光班的队伍缓缓走出。扎着蝴蝶结的小姐姐拉着青柠的手，弯腰和她说着悄悄话。青柠一看到我们，连忙跟小姐姐说再见，像只欢快的小兔子蹦过来，小书包在身后晃啊晃。小姐姐跟上来，指着青柠，告诉自己的妈妈：“这是我的新同学！”青柠的脸上露出着湿又开心的笑容，那笑容比春日里最娇艳的花朵还要灿烂。

回家的路上，青柠就像一只兴奋的小鸟，讲述着幼儿园里的趣事，小嘴巴说个不停，眼睛里闪烁着明亮的光。看着她眉飞色舞的样子，我知道，从今天起，青柠正式开启了她的星光之旅。在这片属于孩童的星河里，她将以好奇为桨，纯真为帆，驶向成长的海平线。而我愿做永远亮着灯的灯塔，守着她每一次勇敢启航，珍藏她成长路上的每一道光茫。

青柠的星光初航

□ 陈皓

大孙女青柠刚满32个月，按既定计划，下半年她就要正式踏入幼儿园的大门。为了让她能提前适应校园生活，儿子儿媳决定先送她去幼儿园的苗苗班体验一番。2025年4月21日，这个看似平凡却又特别的日子，成为青柠人生中第一次独立走进幼儿园的难忘时刻。

晨光还在与窗帘缠绵，试图穿透那层柔软的阻碍。我坐在青柠的小床边，再次将为她准备的入园物品仔细清点。上衣、裤子、袜子叠得整整齐齐，床垫、被褥、枕头散发着淡淡的阳光味道，印着可爱卡通图案的小书包里，装着保温水壶。一想到她即将离开熟悉的家，独自面对陌生的环境，我的心就像被轻轻揪住，既期待她能在幼儿园里快乐成长，结交新朋友，又忍不住担心她会不会哭鼻子。这种复杂的心情，恰似目送一只羽翼未丰的雏鸟，即将飞向广阔却又充满未知的天空。

7点的闹钟轻轻响起，青柠还蜷在粉色小被子里酣睡，嘴角挂着浅浅的笑意，不知正做着什么甜甜的梦。我用最轻柔的动作给她换衣服，生怕惊醒这只沉睡的小蝴蝶。一旁的小孙女柚子挥舞着藕节似的小胳膊，唧唧呀呀地唱着“婴语歌”，那清脆的声音就像一串欢快跳跃的音符，轻轻洒落在青柠的床边，为清晨增添了一抹灵动的色彩。青柠揉了揉惺忪的睡眼，突然骨碌坐起身，睡眼朦胧的脸上绽放出灿烂笑容：“妹妹在叫姐姐上幼儿园呢！”带着奶音的童言童语，有神奇魔力，瞬间让整个房间充满朝气与温暖。

青柠匆匆吃过早饭，我牵着她肉乎乎的小手，送她到地下车库。儿媳熟练地将青柠安顿在安全座椅上，小家伙突然撅起粉嘟嘟的小嘴，朝我送来一连串飞吻。车子缓缓启动，渐渐远去，载着我满心的牵挂与担忧，消失在拐角处。我站在原地，望着车子离去的方向，久久不愿挪动脚步。

手机“叮咚”一声，儿媳发来视频和照片。镜头里，青柠出现在幼儿园校门口，一排黄色的儿童黄包车整齐停放，就像一群等待检阅的小黄鸭。她刚走进校门，就有大班的同学上前，热情询问她要不要坐车。一个眉目清秀的小哥哥快步迎上来，轻轻牵住青柠的手，那眼神里满是温柔与坚定，仿佛在传递着“别害怕，我会保护你”的讯息。来到一辆黄包车前，小哥哥耐心又细心地为青柠戴上黄色安全帽，小心翼翼地扶她上车，还贴心地将书包放在她胸前，仔仔細細地系好安全带。青柠双手紧紧捧着书包，脸上写满了好奇与兴奋。车子启动的瞬间，微风轻轻拂过青柠的脸颊，“咯咯咯”的笑声透过屏幕传来，像一串撒落的银铃铛，把我的心都融化了。

调整沟通频道，让爱不再错位

□ 邱丽娃

各种理由干不了、完不成。可自己一去做，发现事情并没有他说的那么难。

小思对小刚不满，觉得他做事不上心；小刚对小思也有怨言，认为她经常不领自己的情。前不久，小刚陪小思去逛街。走进一家服装店，他很认真地为小思挑了一件衣服。

小刚：买这件，这件穿起来舒服！

小思：这个样子不行，颜色太暗，穿起来太老气，我喜欢穿明亮的颜色。你看这件，色彩明亮，朝气蓬勃。

小刚：这种布料穿起来不舒服，真不知道你是怎么想的。算了，我以后再也不管你买衣服了。

夫妻俩像两条平行线，说起话来不但没有交集，还经常惹对方生气。这究竟是怎么回事呢？

找到各自优势，畅通沟通渠道

我们是通过感官知觉管道接收信息的，包括视觉、听觉、感觉（触觉）、嗅觉和味觉等。每个人的感官知觉优势不同，所接收的信息会在自己的内在世界组织成属于个人独特的内在图像。同样地，在表达的时候，我们也会用自己擅长的、独特的方式来表达。

视觉优势的人擅长运用视觉来摄入信息，对于颜色、形状、大小等比较敏感。我的朋友小玲常常穿色彩明亮的衣服，她到我家做客时，一下子就被墙上的画吸引了。小玲说话速度很快，我问她为什么，她说：“说话时，脑子里会有很多画面闪过，我需要快点儿描述，免得错过。”

感觉（触觉）优势的人擅长运用感觉（触觉）捕捉信息，对触觉更为敏

感。我的同事小周说话很慢，他的专业是心理咨询。他常常对我说：“来访者痛苦的时候，我也很难受。”他喜欢运动尤其擅长游泳，因为水滑过肌肤的感觉很舒服。

听觉优势的人擅长运用听觉接收信息，对声音很敏感。我的外孙女晴晴小时候学说话，不用看大人的嘴形，只听声音就学会了。她学唱歌很快，学乐器也不费劲。

感官知觉管道不同，表达方式也会变得不一样，进而造成沟通上的不顺畅。从小思与小刚的相处不难看出，小思是视觉优势，小刚是感觉（触觉）优势。在买衣服这件事情上，小思在意的是衣服的风格和颜色，而小刚看重的则是衣服穿起来是否舒服。频道不同，沟通效果自然不佳，以至于小刚觉得自己用心没有被小思接收到，小思觉得小刚不了解自己。

在没有察觉到两人有不同感官知觉管道的情况下，夫妻俩难免会产生矛盾。就像小思请小刚拿东西这件事，视觉优势的小思很清楚地知道东西在哪个位置，以为小刚理应和自己一样。殊不知，两人的感官优势不同，同样一件事，对小思来说很容易，对小刚来说却很难。小思据此责怪小刚不用心，实属冤枉了他，难怪小刚常常觉得委屈了。

所以，想要解决问题，小思和小刚需要探索彼此的感官优势管道，调整自己说话的方式，适应对方的感官优势管道。如此一来，沟通才会变得更加顺畅。

以小思让小刚帮忙找作业本为

例。当小思知道小刚的感官优势是触觉（感觉）后，原来的对话可以调整成这样。

小刚：我没看到作业本啊，你说的那个作业本到底在哪里呀？

小思：你已经走到书房了，对吗？是一个封面印有小花的本子，放在书桌上。我桌上的东西有点乱，你要翻找一下。

小刚：你的桌上确实有点乱，我翻翻。找到了，是不是这个？

小思：亲爱的，就是这个，谢谢！那我赶紧送儿子上学了，晚上见！

以小刚给小思买衣服为例。小刚与小思一起去买衣服的时候，本想替小思挑一件穿起来舒服的衣服。想到小思是视觉优势，小刚放下原来挑选的那件，最终选了一件颜色鲜艳、样式新颖同时穿起来舒服的衣服。

小刚：过几天是你的生日，我买这件衣服送你，你先看看样式和颜色适不适合。

小思：样式与颜色都行，只是这种材质容易皱，穿起来不好看。

小思看重的是好看、漂亮，而穿起来舒适其实是小刚自己个人的需求。于是，小刚做了一个决定。

小刚：要不这样，既然是你生日，你就挑选自己喜欢的衣服，我来付钱！

小思：太好了！亲爱的，谢谢你！（作者简介：邱丽娃，萨提亚家庭治疗讲师，隐喻故事治疗讲师，绘本解析与运用讲师。）

（来源：《婚姻与家庭》杂志）



婚姻中，学会说话比学会做事更重要。只有沟通顺畅，才能更好地做事，否则，做越多错越多。然而，好好说话并不是一件容易的事情，需要学习，更需要练习。让我们跟随邱丽娃老师一起学会说话，好好沟通。

明明想解决问题，却常常引发争吵。这可能是因为夫妻双方的感官知觉优势不同，导致了沟通频道不匹配。

对话交集不多，争吵分歧不少

每天早上，小思都感觉时间不够用。她要先送小孩去上学，然后再去上班。稍有纰漏，就很容易迟到。有一次穿好鞋刚要出门，小思突然想起自己昨天检查完孩子的作业，忘了把作业本放进书包。为了节省时间，她急忙喊丈夫小刚帮忙。

小刚：我没看到什么作业本啊，你说的那个作业本到底在哪里呀？

小思：怎么会找不到呢？就在书桌上呀！

小刚：书桌上根本没有作业本，会不会是你放到别处了？

小思：怎么可能？真是指望不上你，还是我自己来吧！

说完，小思立刻脱了鞋冲进房间，随即在书桌上找到了遗落的作业本。她拿起作业本在小刚面前晃了晃，气鼓鼓地说道：“你看，不就在这儿吗？你做什么事总是心不在焉的，哼！”小刚一脸无辜：“我真的很用心地找了，可刚刚就是没找到呀！”

听小刚这么说，小思已经不想再多回应什么了，因为类似的事情实在太多了。一让他干点儿什么，他总有